

Kleine Tintenfische in Tomaten-Borlotti-Sugo

Für 2 Personen

6 Babytintenfische, a 50 g	5 Miesmuscheln	2 Kartoffeln, mehlig
1 Baguette	3 Tomaten, reif	1 Zwiebel, rot
2 Knollen Knoblauch, violett	2 Karotten	2 Stangen Bleichsellerie
500 g Borlottibohnen	250 g Tomaten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	1 EL Tomatenmark	100 ml Wermut
0,5 L Weißwein, trocken	3 Gewürznelken	1 Peperoncino, rot
1 Lorbeerblatt, frisch	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano	1 Bund Petersilie, glatt	1 EL Kapern, in Essig
10 Oliven, Taggiasca in Salmoia	500 ml Olivenöl	2 EL Zucker
1 TL Pfefferkörner, schwarz	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Tintenfische waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und zwei Zehen Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Karotten und den Sellerie schälen, die Hälfte der Petersilienblätter abzupfen, drei Petersilienstengel zusammen mit den Karotten und den Sellerie klein schneiden und dazugeben. Anschließend die Tintenfische dazugeben und anschmoren. Nun das Tomatenmark und die Dosen-Tomaten hinzufügen, alles gut durchrühren, mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen und zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz würzen. Die Tomaten vom Strunk befreien, in einem Topf mit Wasser blanchieren, häuten, anschließend entkernen, klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Hälfte der Borlottibohnen hinzugeben. Die Blätter von dem Thymian und dem Rosmarin abzupfen und klein hacken. Die Peperoncino längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Das Lorbeerblatt, den Pfeffer, die Nelken, die Peperoncino, den Thymian, den Rosmarin und die Miesmuscheln in die Pfanne geben, alles gut vermengen, zehn Minuten köcheln lassen und abschließend die restlichen Bohnen, die Oliven und die Kapern hinzufügen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in Salzwasser bissfest kochen und anschließend in die Pfanne mit den Tintenfisch geben. Die restliche Petersilie klein hacken. Die Schale der Zitrone und der Orange abreiben und mit der Petersilie in die Pfanne geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Drei Miesmuscheln öffnen und mit den restlichen geschlossenen Miesmuscheln in die Pfanne legen. Den restlichen Knoblauch abziehen. Die Oreganoblätter abzupfen. Das Baguette schräg in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Oregano rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit dem Knoblauch abreiben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Tintenfische mit der Soße auf Tellern anrichten und mit dem gerösteten Brot und den Miesmuscheln garnieren.

Constanze Steffenhagen am 08. Oktober 2009